

Карповець М. В.,

*кандидат філософських наук, доцент,
директор Навчально-наукового інституту
соціально-гуманітарного менеджменту
Національного університету «Острозька академія»*

ВПЛИВ ПЕРФОРМАНСУ НА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

Психологічна стійкість студентів під час російсько-української війни є одним із ключових факторів для збереження ментального та фізичного здоров'я молоді, а також їхньої подальшої адаптивності в різних стресових ситуаціях. Стан тривожності й стресу студентів суттєво підвищився під час війни [3], що неминуче впливає на результати навчання, цілепокладання, прийняття рішень і загалом формування власної ідентичності. Навчання в університеті під час війни є справжнім викликом для студентів, особливо тих, хто перебуває близько до зони воєнних дій. Навіть тиллові університети перебувають у нестабільній ситуації, адже повітряні тривоги переривають звичний ритм навчання і впливають на психоемоційний стан студентів і викладачів.

Сучасні дослідники (Грішин Е., Жигайло Н., Карпенко О. тощо) намагаються віднайти й зрозуміти характер психологічних опор, які допоможуть підвищити стресостійкість студентів під час навчання в умовах воєнного стану. Як зазначають Віктор Москалець та Оксана Федик, «саногенним ядром психологічної стійкості особистості є комплекс суб'єктивних утворень, які забезпечують її ефективну адаптивність щодо впливу деструктивних стресорів» [4, с. 118]. Відповідно, психологічна стійкість студентів є також сукупністю їх суб'єктивних адаптивних утворень, що уможливають подолання стресу під час перебування у новому місці, нових умов навчання, виконання складних завдань, іспитових сесій. Реалізація суб'єктивних утворень можлива на когнітивному, афективному та поведінковому рівнях [2]. Однак Готич В. О. додає ще екзистенційний компонент у своїй структурній моделі психологічної стійкості, що передбачає відсутність почуття ізольованості та самотності, зміцнення віри та духовності, наявності мети в житті [1, с. 23].

Перформанс є одним із найбільш цікавих і водночас ефективних засобів підвищення психологічної стійкості студентів, адже він передбачає формування поведінкових патернів під час безпосередньої, практичної взаємодії із іншими учасниками освітнього процесу. У контексті терапевтичної та педагогічної діяльності, перформанс є

інтерактивною формою взаємодії між студентами, що розігрують (*perform*), продукують (*product*) і демонструють (*show*) знання в аудиторії та поза нею. Розігрування знання передбачає не стільки лінійну ієрархічну взаємодію між викладачем і студентам, а скільки горизонтальну співпрацю, де часто важливішим є процес, а не результат. Ключовими аспектами перформативної активності у освіті є активна участь здобувачів освіти в перформансі (взаємодія між студентами й викладачем для творення, а не відтворення знання), роль викладача як фасилітатора (створюють динамічні, перформативні простори для експериментів, пошуків відповідей), взаємне навчання (групові проекти, взаємне оцінювання та спільне вирішення проблем), тілесно орієнтоване навчання (використання тіла для виконання навчальних завдань), креативність (залучення мистецьких методик для створення особистого зв'язку із предметом), значення культури та ідентичності (привнесення унікального культурного досвіду для формування та вираження своєї ідентичності).

Перформативні практики в освіті можуть позитивно вплинути на поведінку студентів, знижуючи рівень стресу. Користуючись триєдинним підходом до реабілітації психічного здоров'я Філа Стаца [5], до якого входить зв'язок зі своїм тілом, іншими людьми та власним «Я», перформанс працює на перших двох рівнях цієї моделі. Філ Стац переконаний, що ментальне здоров'я безпосередньо пов'язане із фізичною активністю, тому погіршення тілесного стану (сонливість, зміни в апетиті, брак енергії) впливає на депресію. Відповідно, покращення фізичного стану сприяє покращенню стресостійкості: «Фізичне здоров'я може й має бути потужним ресурсом психологічної стійкості та психічного здоров'я» [4, с. 121]. Перформанс часто передбачає роботу із власним тілом, задіяння його до певних демонстративних дій. Наприклад, викладач може дати завдання продемонструвати в ігровій формі певну життєву чи професійну ситуацію, як-от роботу терапевта із подружньою парою. Виконуючи ролі заданих моделей, студенти не тільки відтворюють отримані знання на практиці, але й активно залучають своє тіло. Уміння фізично реагувати на виклики сприяє психологічній стійкості, адже така практика буде корисна не тільки у професійному, але й життєвому контексті.

Другий аспект передбачає соціальну взаємодію із іншими людьми. Втрата соціальних зв'язків також є ознакою стресу та депресії [5], а тому формування стійкості передбачає протилежне – соціалізацію. Він вважає, що депресія часто ізолює людей, як емоційно, так і фізично, і що відновлення зв'язків з іншими є важливою частиною зцілення. У своєму терапевтичному підході Філ Стац підкреслює важливість соціальних зв'язків у боротьбі з депресією та покращенні загального самопочуття. Як було зазначено, перформативні практики в освіті передбачають

групову та інтерактивну роботу, що неминуче формує соціальні зв'язки. Беручи до уваги попередній приклад із терапевтом і його клієнтами, можна помітити тенденцію до формування таких соціальних навичок: відповідальність, емпатія, повага, комунікабельність і вміння співпрацювати з іншими. Наявність аудиторії, яка підтримує учасників перформансу (будучи автоматично теж частиною певної дії), поглиблює соціальну інтеграцію студентів. У цілому, соціальна підтримка та інтеграція є важливим саногенним чинником у формуванні психологічної стійкості студентів, адже підтримка та захищеність відіграють ключову роль у їхньому віковому періоді.

Таким чином, застосування перформансу у вищій освіті справді може сприяти покращенню стресостійкості студентів, посилюючи когнітивний та поведінковий компоненти. Задіюючи можливості свого тіла, мови та емоційного інтелекту, студенти вчаться не стільки індивідуально відтворювати знання, а продукувати його шляхом взаємодії. Фізична активність у перформансі підсилює рівень стресостійкості, дозволяючи більш свідомо й впевнено керувати своїм тілом у непередбачуваних ситуаціях (саме до цього часто приводить перформанс, перебіг якого не завжди може бути передбачений студентами). Це також сприяє соціальній адаптивності, адже перформативна співдіяльність додає студентам впевненості в тому, що вони можуть покластись на інших в екстремальних ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Готич В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023. № 1. С. 21–25.
2. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Випуск 42. С. 82–96.
3. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного часу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. № 2. С. 27–33.
4. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський вісник. Серія: Психологія*. 2024. Випуск 1. С. 116–125.
5. Stutz P. & Michels B. *The Tools*. London: Vermilion, 2022. 288 p.